

# Praktik Sarapan pada Orang Dewasa Indonesia: Perbedaan Perkotaan dan Pedesaan dan Faktor yang Berkaitan

## Breakfast Practices Among Indonesian Adults: Urban and Rural Differences and Its Associated Factors

Vina Hasna Arifa<sup>1</sup>, Luh Ade Ari Wiradnyani<sup>1,2\*</sup>, Helda Khusun<sup>2,3</sup>, Judhiastuty Februhartanty<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, Dr. Cipto Mangunkusumo Hospital Faculty of Medicine Universitas Indonesia – Dr. Cipto Mangunkusumo General Hospital, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>SEAMEO Regional Centre for Food and Nutrition (RECFON) – Pusat Kajian Gizi Regional Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA), Jakarta, Indonesia

### INFO ARTIKEL

Received: 07-01-2024

Accepted: 06-06-2024

Published online: 30-09-2024

### \*Koresponden:

Luh Ade Ari Wiradnyani

[awiradnyani@seameo-](mailto:awiradnyani@seameo-recfon.org)

[recfon.org](mailto:awiradnyani@seameo-recfon.org)

DOI:

10.20473/amnt.v8i3.2024.441-451

### Tersedia secara online:

<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>

### Kata Kunci:

Kebiasaan sarapan, Orang dewasa Indonesia, Perkotaan dan pedesaan

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Orang dewasa di Indonesia memiliki tantangan kesehatan karena obesitas. Faktor yang berkontribusi pada obesitas adalah praktik makan yang tidak sehat. Kebiasaan melewatkan sarapan, memiliki hubungan dengan masalah kesehatan seperti penyakit tidak menular (PTM). Selain itu, praktik sarapan juga mencerminkan dinamika sosial dan budaya di perkotaan dan pedesaan. Faktor sosio ekonomi dan demografi dapat menyebabkan perbedaan praktik sarapan antara perkotaan dan pedesaan di Indonesia.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini melihat perbedaan praktik sarapan pada orang dewasa Indonesia di perkotaan dan pedesaan berdasarkan berbagai karakteristik, serta meneliti hubungan karakteristik sosial ekonomi dan demografi dengan praktik sarapan.

**Metode:** Penelitian merupakan penelitian *cross-sectional* dengan data sekunder dari Indonesia Food Barometer (IFB) tahun 2018. Sebanyak 770 orang dewasa (26–45 tahun) diteliti untuk melihat perbedaan praktik sarapan (melewatkan sarapan, makan bersama, membeli makanan, memasak makanan, dan aktivitas saat makan) di perkotaan dan pedesaan. Selain itu, analisis regresi logistik dilakukan untuk melihat hubungan melewatkan sarapan dan praktik sarapan yang modern dengan variabel sosio ekonomi dan demografi.

**Hasil:** Analisis *Chi-square* menunjukkan perbedaan signifikan antara perkotaan dan pedesaan dalam makan sendirian, makan di luar rumah, dan membeli makanan saat sarapan ( $p$ -value <0,001). Faktor yang berhubungan dengan melewatkan sarapan adalah tingkat pendidikan dan jenis tempat tinggal (semua  $p$ -value <0,001), sementara pekerjaan ( $p$ -value = 0,004) dan jenis tempat tinggal ( $p$ -value <0,001) berhubungan dengan praktik sarapan yang modern.

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan praktik sarapan antara perkotaan dan pedesaan. Selain itu, praktik melewatkan sarapan dan sarapan yang modern lebih banyak terjadi di perkotaan.

### PENDAHULUAN

Pada tahun 2030, Indonesia akan mengalami bonus demografi, di mana sebagian besar penduduknya terdiri dari penduduk usia produktif. Fenomena ini juga mengindikasikan bahwa populasi akan mulai menua pada tahun 2040, dimana penduduk usia lanjut memiliki risiko dan kerentanan kesehatan yang lebih tinggi<sup>1</sup>. Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah obesitas yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Gizi lebih dapat menyebabkan hilangnya *Disability-Adjusted Life Years (DALYs)* pada orang dewasa usia kerja, yang berkontribusi terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM). Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan

adanya peningkatan prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa, dari 11,5% di tahun 2013 menjadi 13,6% di tahun 2018<sup>2</sup>. Tren yang sama juga terjadi pada prevalensi obesitas, dengan daerah perkotaan menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan daerah pedesaan<sup>2</sup>. Implikasi dari orang dewasa yang terbebani dengan obesitas menyebabkan keterbatasan kerja, terutama pada pekerjaan yang menuntut fisik. Berkurangnya mobilitas dan daya tahan fisik menghambat kemampuan karyawan untuk melakukan tugas-tugas tertentu, sehingga membutuhkan penyesuaian peran pekerjaan atau akomodasi<sup>3</sup>.

Implikasi yang disebutkan disebabkan oleh pola makan yang buruk di kalangan orang dewasa<sup>4,5</sup>.

*Global Burden of Diseases Study* mengkonfirmasi peran kebiasaan makan yang buruk sebagai risiko hilangnya DALY<sup>4</sup>. Berbagai faktor mempengaruhi pola makan yang buruk, seperti kondisi sosiodemografi-ekonomi dan praktik makan, terutama yang berkaitan dengan sarapan<sup>5</sup>. Konsumsi sarapan secara signifikan dikaitkan dengan kualitas diet dan PTM<sup>6-8</sup>. Sarapan telah dianggap sebagai waktu makan harian yang penting, sebagai pembuka periode puasa terpanjang setelah makan, terutama periode puasa semalam<sup>6</sup>. Salah satu pelajaran dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah bahwa sarapan adalah kebiasaan penting untuk menjaga kesehatan<sup>9</sup>. Kebiasaan makan, termasuk faktor sosial dan budaya seperti makan bersama teman, melewatkan waktu makan, membeli makanan, dan makan di luar, secara signifikan mempengaruhi asupan makanan<sup>10</sup>. Pentingnya kebiasaan sarapan secara gizi terkait dengan kualitas diet<sup>11</sup>.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap praktik sarapan di masyarakat adalah perbedaan antara daerah perkotaan dan pedesaan<sup>12,13</sup>. Kepadatan penduduk yang tinggi dan pembangunan infrastruktur biasanya menjadi ciri khas daerah perkotaan. Area ini biasanya memiliki fasilitas maju, seperti jalan beraspal, transportasi umum, dan berbagai fasilitas komersial, budaya, dan rekreasi. Daerah perkotaan biasanya memiliki populasi yang beragam dan sering ditandai dengan gaya hidup yang lebih modern dan kosmopolitan. Sedangkan daerah pedesaan, di sisi lain, ditandai dengan kepadatan penduduk yang lebih rendah dan sering kali terletak jauh dari kota besar atau pusat kota. Daerah-daerah ini mungkin memiliki infrastruktur yang kurang berkembang dan fasilitas yang lebih sedikit<sup>13,14</sup>. Perkotaan dan pedesaan merupakan salah satu kekuatan paling signifikan yang memengaruhi kebiasaan makan dan perubahan gizi<sup>13,15</sup>. Tingginya tingkat urbanisasi mempengaruhi konsumsi pangan dan perubahan gizi, yang berdampak pada kebiasaan dan kebiasaan konsumsi. Wilayah perkotaan memengaruhi lahan pertanian, ketersediaan dan harga pangan, serta lingkungan tempat makanan diproduksi<sup>16</sup>. Penelitian sebelumnya<sup>19</sup> tentang kebiasaan makan di daerah perkotaan dan pedesaan di Jawa Timur, Indonesia, menunjukkan bahwa orang dewasa di perkotaan lebih cenderung melewatkan sarapan dan memiliki skor kualitas makanan yang lebih rendah dibandingkan di pedesaan<sup>17</sup>. Kebiasaan sarapan adalah mengonsumsi makanan pagi, yang mencakup sifat yang berkembang dari rutinitas ini dalam masyarakat kontemporer<sup>6,7</sup>. Lingkungan sosial dan fisik membentuk perilaku seperti makan di luar dan mengonsumsi makanan yang disiapkan di luar rumah, berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Di Malaysia, proporsi fenomena 'makan di luar' berkorelasi positif dengan modernisasi<sup>18,19</sup>. Kerangka kerja sebelumnya menunjukkan konsep kebiasaan makan tradisional dan modern. Masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan mengadopsi pola makan yang lebih modern dibandingkan dengan masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan<sup>20</sup>.

Istilah "kebiasaan sarapan modern" mengacu pada beragam perilaku diet yang dipengaruhi oleh

modernisasi yang memiliki peran penting yang serupa dengan norma-norma tradisional. Perilaku ini mungkin melibatkan perubahan dalam pilihan makanan, metode persiapan dan konteks budaya sarapan secara keseluruhan<sup>21</sup>. Sebuah studi yang dilakukan oleh Sproesser et al<sup>20</sup> menjelaskan bahwa kebiasaan makan modern tidak hanya tentang apa yang dimakan tetapi juga bagaimana orang makan. Pola makan yang lebih modern dapat dijelaskan dengan lebih banyak kemungkinan memiliki kebiasaan makan seperti: makan sendiri, membeli makanan, makan di luar dan juga *screen time* atau melakukan aktivitas lain selama makan. Mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan modern sangat penting untuk mendapatkan wawasan tentang pergeseran lanskap kebiasaan makan, terutama dalam karakteristik sosiodemografi<sup>20</sup>. Penelitian ini berusaha menjembatani kesenjangan ini dengan menyelidiki hubungan yang rumit antara karakteristik sosiodemografi dan ekonomi dengan adopsi kebiasaan sarapan modern. Kebiasaan sarapan modern dapat menyebabkan kemungkinan yang lebih tinggi untuk makan sendiri, makan di luar rumah, membeli makanan dan makan sembari *screen time*<sup>18,22</sup>.

Hasil penelitian ini sangat menarik, sehingga mendorong dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan menitikberatkan pada kebiasaan makan lainnya saat sarapan untuk mengetahui apakah daerah perkotaan dan pedesaan memberikan hasil yang berbeda. Kesimpulannya, penelitian ini berusaha untuk mengungkap hubungan antara karakteristik sosiodemografi dan kebiasaan makan sarapan pada berbagai karakteristik masyarakat Indonesia, yang tinggal di perkotaan dan pedesaan. Dengan menjelaskan hubungan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi wawasan yang berharga bagi pemerintah, profesional kesehatan, dan individu yang berusaha untuk mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat saat sarapan.

## METODE

Data yang digunakan untuk analisis kuantitatif ini berasal dari *Indonesian Food Barometer (IFB) 2018*. Studi IFB 2018 dilakukan dengan desain studi *cross-sectional*, menggunakan pendekatan model campuran yang mengandalkan instrumen kualitatif (seperti wawancara tatap muka dan kelompok diskusi terarah) dan survei kuantitatif<sup>23,24</sup>. Data kuantitatif utama dari penelitian ini digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, orang dewasa Indonesia dari daerah perkotaan dan pedesaan di Indonesia disurvei tentang kebiasaan sarapan mereka. Penelitian IFB 2018 berlangsung di enam provinsi dan mencakup 48% dari seluruh populasi Indonesia (Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Sumatera Barat, Bali, dan Sulawesi Selatan), sehingga merefleksikan populasi Indonesia. Pengambilan sampel acak yang sistematis digunakan dalam penelitian utama data IFB 2018 untuk memastikan keterwakilan<sup>24,25</sup>. Penelitian menggunakan pendekatan kluster dan multistage random sampling dengan ukuran proporsional terhadap populasi (PPS) untuk memilih subjek. Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus untuk analisis multivariat dengan menggunakan *rule of thumb*<sup>26</sup>. Dalam penelitian ini, semua sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan

eksklusi diikutsertakan. Penelitian sebelumnya melibatkan 1665 subjek, namun penelitian ini melibatkan 770 subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria penelitian adalah orang dewasa berusia 26-45 tahun yang tinggal di 6 provinsi di Indonesia dan tidak sedang menyusui atau hamil. Perkotaan didefinisikan sebagai ibu kota provinsi yang memiliki jumlah penduduk yang lebih banyak dibandingkan pedesaan. Pedesaan dalam penelitian ini adalah kabupaten dari enam provinsi.

Indeks Kekayaan menggunakan kondisi perumahan dan kepemilikan barang-barang rumah tangga. Sebelas variabel digunakan untuk menyusun skor, termasuk bahan dinding rumah, bahan lantai, sumber listrik, sumber bahan bakar untuk memasak, serta kepemilikan mobil, sepeda, sepeda motor, kulkas, telepon genggam, televisi, dan radio. Skor dihitung berdasarkan skor faktor dari analisis komponen utama dengan rotasi varimax. Skor-skor tersebut diberi peringkat dan dibagi menjadi beberapa tertile. Tertil terendah (T1) mewakili indeks kesehatan yang rendah dan tertil tertinggi (T3) mewakili indeks kekayaan tertinggi<sup>25</sup>. Untuk kebiasaan sarapan modern, skor yang digunakan adalah makan sendiri, makan di luar rumah, makan di luar rumah, membeli dan makan dengan kegiatan lain masing-masing diberi skor 0. Sebaliknya, makan bersama, makan di rumah, memasak, dan hanya makan diberi skor 1. Untuk mengklasifikasikan kebiasaan sarapan modern, mereka yang berada di bawah median dikategorikan lebih modern dan sebaliknya. Perbedaan proporsi masing-masing variabel independen dianalisis menggunakan uji *Chi-square* ( $p < 0,05$ ). Hasil yang signifikan mengenai makan sarapan dan pola makan sarapan modern kemudian dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan regresi logistik. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 25. Kuesioner dan metodologi IFB telah diajukan kepada Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia untuk mendapatkan izin etik (nomor referensi 927/UN2.F1/ETIK/2017). Persetujuan tertulis telah diperoleh dari masing-masing subjek penelitian. Sedangkan untuk praktik pada penelitian sarapan pagi, izin etik diajukan kepada Komisi Etik di bawah Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (No. Protokol: 23-05-0639 tertanggal 05 Juni 2023, No: KET-743/UN2.F1/ETIK/PPM.00.02/2023 tanggal 23 Mei 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki persentase komposisi jenis kelamin yang hampir sama di daerah perkotaan dan pedesaan. Pada kedua kelompok penduduk tersebut, wilayah pedesaan dan perkotaan memiliki proporsi perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, kelompok usia 26-35 tahun

di kedua wilayah memiliki persentase tertinggi di antara dua kelompok usia lainnya. Tren dewasa muda ditemukan di daerah perkotaan dan pedesaan, meskipun persentase di daerah pedesaan lebih rendah daripada di daerah perkotaan. Terkait tingkat pendidikan, 70% orang dewasa di wilayah perkotaan memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, sementara di wilayah pedesaan, tingkat pendidikan yang rendah mencapai 50% orang dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa tren tingkat pendidikan di daerah perkotaan relatif lebih tinggi dibandingkan dengan daerah pedesaan. Persentase pekerja dan bukan pekerja di perkotaan dan pedesaan hampir sama, namun persentase bukan pekerja di perkotaan lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Untuk indeks kekayaan, persentase responden dengan kekayaan terendah sebagian besar berada di wilayah pedesaan. Sementara itu, di daerah perkotaan, responden dengan indeks kekayaan di tertile 3 (kekayaan terbanyak) memiliki persentase tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa daerah perkotaan memiliki tingkat kekayaan yang lebih baik dibandingkan dengan daerah pedesaan.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa persentase yang lebih tinggi dari orang dewasa di perkotaan berada di tertile 3 dari indeks kekayaan, sementara orang dewasa di pedesaan menunjukkan persentase yang lebih tinggi di tertile 1 (yang mewakili status ekonomi termiskin) untuk indeks kekayaan mereka. Temuan ini sejalan dengan kesenjangan yang biasa terjadi pada karakteristik penduduk perkotaan dan pedesaan, di mana daerah pedesaan memiliki pendidikan yang lebih rendah dan pendapatan yang lebih rendah daripada daerah perkotaan<sup>27,28</sup>. Karakteristik sosiodemografi subjek dalam penelitian ini cukup mencerminkan data orang dewasa Indonesia pada tahun 2018. Data BPS<sup>29</sup> menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa Indonesia memiliki pendapatan menengah, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan standar yang digunakan untuk menentukan tingkat pendapatan. Hasil penelitian ini dapat digeneralisasi ke populasi yang sama dengan kebiasaan makan yang tidak biasa, termasuk melewatkan waktu makan dan sering ngemil, serta sering mengonsumsi makanan siap saji, seperti makanan siap saji, makanan dalam kemasan, atau makanan di restoran, di mana beberapa perilaku yang berhubungan dengan makanan menyebabkan pola makan yang buruk<sup>30</sup>. Karakteristik responden, seperti sosio-ekonomi dan demografi, berperan dalam praktik makan; selain itu, urbanisasi yang pesat sering kali dipandang sebagai salah satu kekuatan paling signifikan yang memengaruhi perubahan praktik pangan dan gizi<sup>13</sup>. Hasil dari perbedaan karakteristik antara orang dewasa Indonesia yang tinggal di daerah pedesaan dan perkotaan dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik sosio-ekonomi dan demografi orang dewasa Indonesia

Karakteristik Sosial Ekonomi dan Demografi	Pedesaan (n=315)	Perkotaan (n=455)	Total (n=770)
	n (%)	n (%)	n (%)
Jenis Kelamin			
Pria	154 (48,9)	225 (49,5)	379 (49,2)
Wanita	161 (51,1)	230 (50,5)	391 (50,8)
Usia			

Karakteristik Sosial Ekonomi dan Demografi	Pedesaan (n=315)	Perkotaan (n=455)	Total (n=770)
	n (%)	n (%)	n (%)
26-35 tahun	190 (60,3)	264 (58,0)	454 (59)
36-45 tahun	125 (39,7)	191 (42,0)	316 (41)
Tingkat Pendidikan <sup>1</sup>			
Tingkat Pendidikan Rendah	159 (50,5)	139 (30,5)	298 (38,7)
Tingkat Pendidikan Tinggi	156 (49,5)	316 (69,5)	472 (61,3)
Pekerjaan			
Bekerja	213 (67,6)	285 (62,6)	498 (64,7)
Tidak Bekerja	102 (32,4)	170 (37,4)	272 (35,3)
Indeks Kekayaan <sup>2</sup>			
Tertile 1	142 (45,1)	114 (25,1)	256 (33,2)
Tertile 2	75 (23,8)	124 (27,3)	199 (35,8)
Tertile 3	98 (31,1)	217 (47,7)	315 (40,9)

<sup>1</sup>Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan rendah: tidak pernah sekolah dasar, sekolah menengah pertama; tingkat pendidikan tinggi: sekolah menengah atas, diploma, sarjana, pasca sarjana

<sup>2</sup>Indeks Kekayaan: menurut tertile indeks kekayaan. Tertile 1 adalah yang termiskin.

Di antara orang dewasa Indonesia yang tinggal di daerah perkotaan dan pedesaan, sekitar 10,5% responden dari daerah pedesaan melewati sarapan. Di daerah perkotaan, persentase orang yang melewati sarapan lebih tinggi dibandingkan dengan daerah pedesaan, dengan persentase orang yang melewati sarapan di perkotaan (20,9%) dua kali lipat dari persentase orang yang melewati sarapan di pedesaan. Terkait kebiasaan sarapan, hasil penelitian di perkotaan dan pedesaan menunjukkan perbedaan yang signifikan. Persentase responden dewasa di pedesaan dan perkotaan yang melewati sarapan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang sarapan. Namun, persentase orang dewasa yang melewati sarapan di perkotaan lebih tinggi daripada di pedesaan. Fenomena ini dapat disebabkan oleh tekanan kerja yang tinggi, kurangnya waktu, dan urbanisasi di daerah perkotaan, yang terkadang membuat orang tidak mempersiapkan makanan, sehingga mereka cenderung melewati sarapan<sup>31</sup>.

Mengenai kebiasaan makan, seperti makan bersama teman atau makan bersama, ditemukan bahwa responden yang makan dengan teman atau makan bersama memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang makan sendiri di daerah perkotaan dan pedesaan. Namun, proporsi tertinggi responden yang sarapan sendirian ditemukan di daerah perkotaan (68,9%). Teman makan juga berbeda secara signifikan antara daerah perkotaan dan pedesaan. Masyarakat cenderung makan sarapan sendirian. Hal ini mungkin disebabkan karena jumlah responden yang makan sendiri saat sarapan lebih tinggi pada responden yang bekerja, sehingga hal ini mungkin dipengaruhi oleh status pekerjaan<sup>32</sup>. Selain itu, proses modernisasi di daerah perkotaan sering kali menyebabkan penurunan sosialisasi dalam hal makan<sup>22</sup>. Sebagian besar tipe teman makan di daerah pedesaan adalah keluarga; hal ini mungkin disebabkan oleh kuatnya tradisi makan bersama sebagai sebuah keluarga di daerah pedesaan. Sementara itu, makan sendirian lebih sering terjadi di daerah perkotaan, karena dampak urbanisasi yang menyebabkan orang menjadi individual<sup>33,34</sup>.

Makan di rumah adalah tempat nomor satu untuk sarapan, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan,

dengan lebih dari 82% responden sarapan di rumah mereka. Namun, responden di daerah perkotaan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk makan di luar rumah dibandingkan responden di daerah pedesaan. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini masih menunjukkan pola makan tradisional, dengan proporsi yang tinggi untuk makan di rumah yang mendominasi hasil penelitian. Namun, tidak semua orang dewasa yang mengonsumsi makanan di rumah makan makanan yang disiapkan di rumah. Beberapa dari mereka, terutama di daerah perkotaan, membeli makanan daripada memasak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa di pedesaan yang memasak sarapan mencapai 76,2%, sedangkan orang dewasa di perkotaan 40,3% membeli sarapan. Meskipun hasilnya tidak berbeda secara signifikan, literatur menyebutkan bahwa penduduk perkotaan cenderung menghabiskan lebih banyak uang untuk makanan siap saji dibandingkan dengan penduduk pedesaan<sup>17</sup>. Wilayah perkotaan memiliki akses yang lebih dekat ke gerai ritel makanan, pedagang kaki lima (terutama di daerah miskin), dan kampanye pasar. Pada akhirnya, penduduk perkotaan lebih terpapar dengan makanan olahan dan non-tradisional dibandingkan dengan penduduk pedesaan<sup>17</sup>. Hasil penelitian juga menemukan bahwa tempat yang paling banyak dikunjungi oleh penduduk perkotaan untuk membeli makanan adalah di pasar modern dibandingkan dengan daerah pedesaan. Keterjangkauan untuk sarapan di luar rumah lebih tinggi di daerah perkotaan, mungkin dipengaruhi oleh pekerjaan mereka yang sebagian besar adalah karyawan kantor, biasanya memiliki gaji yang lebih tinggi. Penghasilan yang tinggi atau kesejahteraan yang baik dapat menyebabkan keterjangkauan untuk menyediakan berbagai makanan<sup>35</sup>. Lingkungan kerja dalam kebiasaan sarapan juga penting, karena responden di daerah perkotaan menunjukkan persentase yang lebih tinggi untuk makan di tempat kerja dibandingkan dengan daerah pedesaan.

Perbedaan lain antara kebiasaan sarapan di perkotaan dan pedesaan juga ditemukan dalam hal persiapan makanan. Di antaranya, 40% responden yang tinggal di perkotaan sarapan dengan membeli makanan, sementara lebih dari 75% responden dari daerah pedesaan memasak sendiri sarapan mereka. Analisis chi-

square menemukan bahwa daerah perkotaan dan pedesaan memiliki perbedaan yang signifikan dalam hal persiapan makan. Jenis kelamin memiliki dampak yang signifikan terhadap praktik makan. Dalam persiapan makan, sebagian besar perempuan lebih cenderung melakukan sebagian besar kegiatan memasak di rumah. Kecenderungan mereka untuk memasak di rumah daripada makan di luar dipengaruhi oleh situasi ini. Laki-laki, yang biasanya memiliki peran yang lebih kecil dalam menyiapkan makanan di rumah, lebih cenderung membeli makanan siap saji di luar rumah daripada perempuan<sup>36</sup>. Sebagai hasil lebih lanjut, perbedaan antara perkotaan dan pedesaan adalah di pedesaan, kontribusi istri dalam sarapan sangat mencolok, sementara di perkotaan, suami juga membantu memasak. Hal ini serupa dengan hasil penelitian Sung Lee<sup>37</sup> bahwa sebagian besar perempuan di daerah pedesaan menyiapkan makanan untuk keluarga lebih banyak daripada laki-laki. Perempuan di pedesaan juga lebih cenderung menggunakan teknik memasak tradisional untuk memadukan bahan-bahan lokal<sup>37</sup>. Tempat tinggal orang dewasa yang semakin modern dikaitkan dengan pergeseran spasialitas penyiapan dan konsumsi makanan di luar rumah<sup>22</sup>.

Daerah pedesaan melakukan aktivitas makan yang berbeda dibandingkan dengan responden perkotaan. Responden di daerah perkotaan lebih fokus pada kegiatan makan saat sarapan, dan lebih sedikit melakukan kegiatan tambahan dibandingkan dengan responden di daerah pedesaan. Meskipun tidak ada

perbedaan, jenis aktivitas saat makan di daerah pedesaan dan perkotaan berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa di daerah pedesaan lebih banyak melakukan aktivitas makan dibandingkan dengan orang dewasa di daerah perkotaan. Meskipun analisis tidak menemukan perbedaan secara statistik antara daerah pedesaan dan perkotaan, tren makan dengan aktivitas lain di daerah perkotaan melibatkan penggunaan layar seperti *smartphone* dan menonton televisi, sedangkan di daerah pedesaan, sebagian besar responden mengobrol atau berbicara dengan orang lain saat sarapan, yang menunjukkan bahwa daerah pedesaan memiliki lebih banyak interaksi sosial dengan orang lain dibandingkan dengan daerah perkotaan. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang mengidentifikasi penggunaan televisi dan ponsel pintar sebagai kegiatan yang paling umum dilakukan oleh responden saat makan, diikuti dengan melakukan pekerjaan<sup>38</sup>. Selain itu, menggunakan ponsel pintar saat makan dapat meningkatkan asupan kalori<sup>38</sup>.

Berdasarkan analisis proporsi dengan menggunakan analisis *chi-square*, ditemukan perbedaan yang signifikan pada kebiasaan sarapan di daerah perkotaan dan pedesaan ( $p$ -value  $< 0,05$ ), khususnya pada sarapan, teman makan, dan persiapan makan. Selain lokasi makan dan aktivitas saat makan, tidak ada perbedaan yang signifikan pada proporsi responden yang tinggal di daerah pedesaan dan perkotaan. Hasil analisis *chi-square* praktik sarapan di daerah perkotaan dan pedesaan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Kebiasaan sarapan di kalangan orang dewasa Indonesia

Kebiasaan Sarapan	Pedesaan n (%)	Perkotaan n (%)	Total n (%)	p-value <sup>a</sup>
Sarapan	n=315	n=455		
Tidak Sarapan	33 (10,5)	95 (20,9)	128 (16,6)	<0,001*
Sarapan	282 (89,5)	360 (79,1)	642 (83,4)	
Teman Makan	n=282	n=360		
Sendiri	162 (57,4)	248 (68,9)	410 (63,8)	0,003*
Bersama-sama	120 (42,6)	112 (31,1)	232 (36,2)	
Tempat Makan	n=282	n=360		
Makan di luar	33 (11,7)	62 (17,2)	95 (15)	0,051
Di rumah	249 (88,3)	298 (82,8)	547 (85)	
Persiapan Makanan	n=282	n=360		
Membeli	67 (23,8)	145 (40,3)	212 (33)	<0,001*
Memasak sendiri	215 (76,2)	215 (59,7)	430 (67)	
Aktifitas Saat Makan	n=282	n=360		
Melakukan aktifitas lain	154 (54,6)	176 (48,9)	330 (51,5)	0,150
Hanya makan	128 (45,4)	184 (51,1)	312 (48,5)	

<sup>a</sup> Data dianalisis menggunakan *chi-square*

\*p-value  $< 0,05$  = Berbeda secara signifikan

Dalam faktor yang terkait dengan makan sarapan dan kebiasaan sarapan modern di kalangan orang dewasa Indonesia, *chi-square* digunakan untuk menganalisis karakteristik sosio-ekonomi dan demografi. Berdasarkan hasil analisis bivariat, terlihat bahwa variabel sosio-ekonomi dan demografi yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan hanya pada jenis tempat tinggal ( $p$ -value  $< 0,05$ ). Sementara itu, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan indeks kekayaan tidak

menunjukkan hubungan yang signifikan. Jenis tempat tinggal, seperti perkotaan dan pedesaan, ternyata berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada responden dewasa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai kebiasaan sarapan pada responden dewasa di Indonesia, orang dewasa di daerah perkotaan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melewatkan sarapan. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya untuk responden di Indonesia, yang menunjukkan bahwa

daerah perkotaan memiliki persentase responden yang melewatkan sarapan lebih tinggi daripada daerah pedesaan<sup>39,40</sup>. Faktor-faktor yang mempengaruhi masyarakat perkotaan menunjukkan kecenderungan terhadap prevalensi melewatkan sarapan, sebuah fenomena yang terutama terkait dengan kendala temporal di pagi hari yang disebabkan oleh komitmen pekerjaan. Penelitian yang ada telah menjelaskan bahwa

alasan di balik tidak sarapan, seperti yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya, mencakup pembatasan waktu di pagi hari, kendala keuangan, dan berkurangnya nafsu makan<sup>41</sup>. Hasil bivariat ini kemudian dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan analisis regresi. Selain jenis penduduk, variabel lain yang akan diteliti untuk mengetahui faktor-faktor yang terkait adalah tingkat pendidikan. Penjelasan ini dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Analisis bivariat karakteristik sosio-ekonomi dan demografi dengan makan sarapan

Variable (n)	Tidak Sarapan (n=128)	Sarapan (n=642)	p-value
	n (%)	n (%)	
Jenis Kelamin			
Pria (379)	66 (51,6)	313 (48,8)	0,562
Wanita (391)	62 (48,4)	329 (51,2)	
Usia			
26-35 tahun (454)	76 (59,4)	378 (58,9)	0,917
36-45 tahun (316)	52 (40,6)	264 (41,1)	
Tingkat Pendidikan			
Tingkat pendidikan rendah (298)	59 (46)	239 (37,2)	0,060
Tingkat pendidikan tinggi (497)	69 (54)	403 (62,8)	
Pekerjaan			
Bekerja (498)	83 (64,8)	415 (64,6)	0,965
Tidak bekerja (272)	45 (35,2)	227 (35,4)	
Indeks Kekayaan			
Indeks kekayaan rendah (256)	44 (34,4)	212 (33)	0,759
Indeks kekayaan tinggi (514)	84 (65,6)	430 (67)	
Tempat Tinggal			
Pedesaan (315)	33 (25,8)	282 (43,9)	<0,001*
Perkotaan (455)	95 (74,2)	360 (56,1)	

\*Dianalisis menggunakan *chi-square*, p-value <0,05

<sup>1</sup> Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan rendah: tidak pernah sekolah dasar, sekolah menengah pertama; tingkat pendidikan tinggi: sekolah menengah atas, diploma, sarjana, pasca sarjana

<sup>2</sup> Indeks Kekayaan: Indeks kekayaan yang rendah adalah indeks kekayaan yang berada di *tertile* 1 (termiskin), sedangkan untuk indeks yang lebih tinggi terdiri dari *tertile* 2 dan *tertile* 3

Dalam kebiasaan sarapan modern, hubungan dengan karakteristik sosioekonomi dan demografi menunjukkan bahwa jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan tempat tinggal memiliki proporsi yang signifikan antara kebiasaan sarapan yang lebih modern dan kebiasaan sarapan yang kurang modern. Kebiasaan sarapan yang lebih modern mencakup tren seperti makan di luar dan makan secara individual, yang menghasilkan lebih banyak pengalaman makan sendiri, membeli sarapan dan melakukan aktivitas lain saat makan, seperti

menggunakan *smartphone* dan menonton TV. Berdasarkan Tabel 4, kemungkinan kebiasaan sarapan modern lebih banyak terjadi pada laki-laki, usia lebih muda, tingkat pendidikan lebih tinggi, pekerja, indeks kekayaan lebih tinggi, dan daerah perkotaan. Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan tipe tempat tinggal yang dianalisis secara multivariat menunjukkan bahwa pekerjaan dan gaya hidup merupakan dua faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan modern.

**Tabel 4.** Analisis bivariat karakteristik sosio-ekonomi dan demografi dengan praktik sarapan modern

Variable (n)	Kebiasaan Sarapan Modern <sup>a</sup>	Kebiasaan Sarapan Kurang Modern <sup>b</sup>	p-value
	(n=115)	(n=527)	
	n (%)	n (%)	
Jenis Kelamin			
Pria (313)	70 (61,9)	243 (46,1)	0,004*
Wanita (329)	45 (39,1)	284 (53,9)	
Usia			
26-35 tahun (378)	76 (66,1)	302 (57,3)	0,083
36-45 Tahun (264)	39 (33,9)	225 (42,7)	
Tingkat Pendidikan <sup>1</sup>			
Tingkat pendidikan rendah (239)	30 (26,1)	209 (39,7)	0,006*
Tingkat pendidikan tinggi (403)	85 (73,9)	318 (60,3)	
Pekerjaan			
Bekerja (415)	91 (79,1)	324 (61,5)	<0,001*

Variable (n)	Kebiasaan Sarapan Modern <sup>a</sup>	Kebiasaan Sarapan Kurang Modern <sup>b</sup>	p-value
	(n=115)	(n=527)	
	n (%)	n (%)	
Tidak bekerja (227)	24 (20,9)	203 (38,5)	
Indeks Kekayaan <sup>2</sup>			
Indeks kekayaan rendah (212)	34 (29,6)	178 (33,8)	0,348
Indeks kekayaan tinggi (430)	81 (70,4)	349 (66,2)	
Tempat Tinggal			
Pedesaan (282)	32 (27,8)	250 (47,4)	<0,001*
Perkotaan (360)	83 (72,2)	277 (52,6)	

\* Dianalisis menggunakan *chi-square*, p-value <0,05

<sup>a</sup>Praktik sarapan yang lebih modern: di bawah median sebagai batas (penilaian berdasarkan pengkodean untuk praktik sarapan: makan sendiri = 0; makan di luar rumah = 0; Membeli makanan = 0; dan makan sambil beraktivitas = 0. Nilai 1 untuk kebalikan dari praktik sarapan tersebut)

<sup>b</sup> Praktik sarapan yang kurang modern: di atas median sebagai batas (penilaian berdasarkan pengkodean untuk praktik sarapan: makan sendiri=0; makan di luar rumah=0; Membeli makanan=0; dan makan dengan aktivitas=0. Nilai 1 untuk kebalikan dari praktik-praktik makan tersebut)

<sup>1</sup>Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan rendah: tidak pernah sekolah dasar, sekolah menengah pertama; tingkat pendidikan tinggi: sekolah menengah atas, diploma, sarjana, pasca sarjana

<sup>2</sup> Indeks Kekayaan: Indeks kekayaan yang rendah adalah indeks kekayaan pada *tertile 1* (termiskin), sedangkan untuk indeks yang lebih tinggi terdiri dari *tertile 2* dan *tertile 3*

Tren sosio-ekonomi dan demografi serta kesamaan dalam praktik sarapan modern dapat dijelaskan oleh peran jenis kelamin dalam menyiapkan makanan. Sebagian besar wanita cenderung melakukan sebagian besar kegiatan memasak di rumah. Situasi ini mempengaruhi preferensi mereka untuk makan di rumah daripada makan di luar. Laki-laki, yang biasanya kurang terlibat dalam persiapan makanan di rumah, menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat untuk membeli makanan siap saji di luar rumah daripada perempuan<sup>42-44</sup>. Sebagian besar perempuan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah, sementara sebagian besar responden perempuan dan laki-laki adalah pekerja. Mengenai tingkat pendidikan, hal ini mungkin berkorelasi dengan pendapatan, karena mereka mampu melakukan berbagai kegiatan seperti membeli makanan yang lebih sehat atau makan di restoran<sup>5,45</sup>.

Hasil dari faktor-faktor yang berhubungan dengan sarapan dan karakteristik sosial ekonomi dan

demografi, yaitu tingkat pendidikan dan jenis tempat tinggal, dapat dilihat pada Tabel 5. Hasil penelitian menunjukkan individu dengan tingkat pendidikan rendah memiliki kemungkinan lebih rendah untuk sarapan secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, dengan nilai p yang sangat signifikan (<0,001). Hal ini sejalan dengan nilai OR yang lebih rendah (0,574) dan rentang interval kepercayaan, yang menunjukkan signifikansi dari efek ini. Sedangkan untuk jenis tempat tinggal, individu yang tinggal di daerah pedesaan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk sarapan secara signifikan dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah perkotaan, dengan nilai p yang sangat signifikan (<0,001). Hal ini sejalan dengan OR yang lebih tinggi (2,547) dan rentang interval kepercayaan, yang menunjukkan signifikansi dari efek ini. Nagelkerke R Square menunjukkan kekuatan penjelas yang sederhana dari model dalam menjelaskan variabilitas makan sarapan (4,9%).

**Tabel 5.** Faktor-faktor yang terkait dengan kebiasaan sarapan pada orang dewasa di Indonesia

Variables	Sarapan				
	B <sup>a</sup>	SE <sup>b</sup>	Wald	p-value	OR (95% CI) <sup>c</sup>
Tingkat Pendidikan <sup>1</sup>					
Tingkat pendidikan rendah	-0,555	0,203	7,499	<0,001*	0,574 (0,386 – 0,854)
Tingkat pendidikan tinggi	-	-	-	-	Ref**
Tempat Tinggal					
Pedesaan	0,935	0,223	17,519	<0,001*	2,547 (1,644 – 3,947)
Perkotaan	-	-	-	-	Ref**

\*Dianalisis menggunakan regresi logistik, p-value <0,05; R<sup>2</sup> = 0,049

\*\*Kelompok referensi

<sup>1</sup>Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan rendah: tidak pernah sekolah dasar, sekolah menengah pertama; tingkat pendidikan tinggi: sekolah menengah atas, diploma, sarjana, pasca sarjana

<sup>a</sup>b-koefisien, <sup>b</sup>standar error, <sup>c</sup>rasio odds, *confident interval* (interval kepercayaan) 95%

Untuk faktor yang terkait dengan kebiasaan sarapan modern, seperti yang dapat dilihat pada Tabel 6, pekerjaan dan tipe penduduk merupakan salah satu faktor yang terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

individu yang merupakan pekerja, secara nyata lebih mungkin untuk melakukan kebiasaan sarapan modern dibandingkan dengan mereka yang bukan pekerja, dan perbedaan ini secara statistik sangat signifikan dengan

nilai p kurang dari 0,05. Dengan rasio *odds* sebesar 2,410 dan rentang interval kepercayaan, menggarisbawahi pentingnya pengamatan ini. Sebaliknya, terkait dengan variabel jenis tempat tinggal, individu yang tinggal di daerah pedesaan menunjukkan probabilitas yang jauh lebih rendah untuk melakukan kebiasaan sarapan modern dibandingkan dengan mereka yang tinggal di

daerah perkotaan, dengan nilai p yang sangat signifikan (<0,001). Hal ini sesuai dengan rasio *odds* sebesar 0,426 dan rentang interval kepercayaan, yang menekankan pentingnya temuan ini. Nagelkerke R *Square* menunjukkan tingkat kekuatan penjas yang sederhana dalam model, menjelaskan sekitar 9,6% dari variabilitas di negara modern.

**Tabel 6.** Faktor-faktor yang Terkait dengan Praktik Sarapan Modern pada Orang Dewasa di Indonesia

Variables	Kebiasaan Sarapan Modern				
	B <sup>a</sup>	SE <sup>b</sup>	Wald	p-value	OR (95% CI) <sup>c</sup>
Jenis Kelamin					
Pria	-0,134	0,259	0,269	0,604	0,874 (0,526 – 1,453)
Wanita	-	-	-	-	Ref**
Usia					
26-35 tahun	-0,381	0,224	2,894	0,089	0,683 (0,440 – 1,060)
36-45 tahun	-	-	-	-	Ref**
Tingkat Pendidikan <sup>1</sup>					
Tingkat pendidikan rendah	0,437	0,241	3,282	0,070	1,600 (0,976 – 2,625)
Tingkat pendidikan tinggi	-	-	-	-	Ref**
Pekerjaan					
Bekerja	0,880	0,303	8,446	0,004*	2,410 (1,332 – 4,362)
Tidak bekerja	-	-	-	-	Ref**
Indeks Kekayaan <sup>2</sup>					
Indeks kekayaan rendah	-0,112	0,248	0,204	0,652	0,894 (0,550 – 1,453)
Indeks kekayaan rendah	-	-	-	-	Ref**
Tempat Tinggal					
Pedesaan	-0,854	0,238	12,893	<0,001*	0,426 (2,67 – 0,679)
Perkotaan	-	-	-	-	Ref**

\*Dianalisis menggunakan regresi logistik, p-value <0,05; R<sup>2</sup> = 0,096

\*\*Kelompok referensi

<sup>1</sup>Tingkat pendidikan, tingkat pendidikan rendah: tidak pernah sekolah dasar, sekolah menengah pertama; tingkat pendidikan tinggi: sekolah menengah atas, diploma, sarjana, pasca sarjana

<sup>2</sup>Indeks Kekayaan: indeks kekayaan rendah adalah indeks kekayaan pada *tertile* 1 (termiskin), sedangkan untuk indeks yang lebih tinggi terdiri dari *tertile* 2 dan *tertile* 3

<sup>a</sup> b-koefisien, <sup>b</sup>standar error, <sup>c</sup>rasio *odds*, *confident interval* (interval kepercayaan) 95%

Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar pekerja di perkotaan adalah pekerja kantoran yang memiliki gaji tinggi. Pendapatan yang tinggi dapat menyebabkan ketersediaan makanan yang bervariasi<sup>35</sup>. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya<sup>5,45</sup>, pekerjaan berkorelasi dengan pendapatan, yang dapat mengarah pada pola makan modern. Gaji yang tinggi juga berhubungan dengan tingkat pendidikan. Pendidikan muncul sebagai variabel penting dalam menggambarkan pengetahuan diet individu yang melakukan sarapan, tingkat pendidikan berkorelasi dengan peningkatan kesadaran akan informasi gizi. Sebagai hasilnya, banyak penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dengan peningkatan pemahaman akan pentingnya kebiasaan makan<sup>46</sup>. Kecenderungan yang terjadi di daerah perkotaan dan pedesaan mungkin disebabkan oleh masyarakat perkotaan yang tinggal di daerah padat penduduk, yang sering kali memiliki lebih banyak variasi makanan<sup>13</sup>. Pertumbuhan supermarket dan jaringan makanan cepat saji di negara maju masih berpusat di daerah dengan tingkat urbanisasi yang lebih besar<sup>47</sup>. Akses masyarakat perkotaan terhadap makanan yang lebih beragam dibandingkan dengan masyarakat pedesaan, tetapi sebagai akibatnya, mereka juga lebih

cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan olahan atau pergi makan di luar rumah<sup>48</sup>.

Keunggulan dari penelitian ini adalah penggunaan PPS dalam metode pengambilan sampel. Penggunaan PPS dalam penelitian ini juga memastikan keterwakilan subjek dari dua lokasi penelitian. Studi ini juga merupakan studi baru di Indonesia yang menggambarkan perbedaan kebiasaan sarapan di antara orang dewasa di pedesaan dan perkotaan. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan baru mengenai faktor-faktor yang terkait dengan kebiasaan sarapan modern dan konsumsi sarapan di kalangan orang dewasa Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keterbatasan. Definisi terkait sarapan di kalangan orang Indonesia berbeda-beda. Beberapa orang melaporkan bahwa mengonsumsi makanan pertama mereka meskipun di atas jam 11 pagi sudah dianggap sebagai sarapan. Oleh karena itu, kami menggunakan rentang waktu makan (5-10 pagi)<sup>6</sup> untuk mendefinisikan sarapan dan melewatkan sarapan. Penelitian ini juga mempertimbangkan 300 kalori sebagai asupan energi minimum untuk definisi sarapan. Studi ini mencakup praktik makan pada tahun 2018. Tren mungkin telah bergeser, terutama setelah pandemi covid. Penelitian di masa depan dapat meneliti perubahan tren dalam praktik

makan sarapan, seperti melakukan studi longitudinal, yang mungkin diperlukan di masa depan.

#### KESIMPULAN

Kesimpulannya, ada perbedaan pola sarapan antara daerah perkotaan dan pedesaan. Makan sendiri, makan di luar rumah, dan membeli makanan untuk sarapan cenderung lebih banyak terjadi di daerah perkotaan. Perbedaan yang signifikan secara statistik dalam proporsi kebiasaan sarapan antara orang dewasa di perkotaan dan pedesaan ditemukan dalam hal waktu sarapan, lokasi makan, teman makan, dan persiapan makan. Perbedaan karakteristik sosioekonomi seperti jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan indeks kekayaan mungkin berdampak pada perbedaan praktik sarapan antara perkotaan dan pedesaan. Mengenai faktor-faktor yang terkait dengan makan sarapan dan kebiasaan sarapan modern, faktor-faktor yang terkait adalah tingkat pendidikan dan jenis penduduk untuk sarapan, dan untuk kebiasaan sarapan modern, pekerjaan, dan jenis penduduk. Tinggal di daerah pedesaan dan memiliki tingkat pendidikan yang tinggi mungkin telah meningkatkan kemungkinan untuk sarapan. Sementara untuk kebiasaan sarapan modern, tinggal di daerah perkotaan dan bekerja mungkin menghasilkan kebiasaan sarapan yang lebih modern. Kedua jenis tempat tinggal tersebut memiliki dampak pada sarapan. Promosi dan edukasi mengenai sarapan dan kebiasaan sarapan di perkotaan dan pedesaan dapat menjadi langkah bagi pemangku kepentingan dan pemerintah untuk meningkatkan kebiasaan sarapan yang baik sehingga pola makan tidak sehat yang menyebabkan obesitas dapat berkurang.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Para penulis menyatakan rasa terima kasih kepada SEAMEO RECFON atas menyediakan dataset yang berasal dari *Indonesian Food Barometer 2018*. Pengumpulan data ini mendapat dukungan dari Ajinomoto [AJINOMOTO/2017/TCHT/001], yang ditugaskan kepada SEAMEO RECFON dalam kemitraan dengan Universitas Taylors untuk penyelidikan tentang Penelitian Sosio-Budaya dalam Transisi Protein (SCRIPT).

#### KONFLIK KEPENTINGAN DAN SUMBER PENDANAAN

Para penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan tanpa adanya hubungan komersial atau keuangan yang dapat dianggap sebagai potensi konflik kepentingan. Penelitian ini didukung oleh pendanaan mandiri.

#### KONTRIBUSI PENULIS

#### REFERENSI

1. Gani, A. & Budiharsana, M. P. The Consolidated Report on Indonesia Health Sector Review 2018. *Ministry of National Development Planning of the Republic of Indonesia* 56 (2019).
2. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018* vol. 53 154–165

Preprint at [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf) (2018).

3. Fanelli, S. M. *et al.* Poorer Diet Quality Observed Among US Adults With a Greater Number of Clinical Chronic Disease Risk Factors. *J Prim Care Community Health* **11**, (2020).
4. Lim, S. S. *et al.* A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet* **380**, 2224–2260 (2012).
5. Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., Amo-Saus, E. & Escribano-Sotos, F. Socioeconomic, demographic and lifestyle-related factors associated with unhealthy diet: A cross-sectional study of university students. *BMC Public Health* **18**, 1–10 (2018).
6. Gibney, M. J. *et al.* Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients* **10**, 1–12 (2018).
7. O'Neil, C. E. *et al.* The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet* **114**, S8–S26 (2014).
8. Azadbakht, L., Haghighatdoost, F., Feizi, A. & Esmailzadeh, A. Breakfast eating pattern and its association with dietary quality indices and anthropometric measurements in young women in Isfahan. *Nutrition* **29**, 420–425 (2013).
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Gizi Seimbang*. (2014).
10. Holm, L., Lund, T. B. & Niva, M. Eating practices and diet quality: A population study of four Nordic countries. *Eur J Clin Nutr* **69**, 791–798 (2015).
11. Gorgulho, B. M., Fisberg, R. M. & Marchioni, D. M. L. Nutritional quality of major meals consumed away from home in Brazil and its association with the overall diet quality. *Prev Med (Baltim)* **57**, 98–101 (2013).
12. Martin, J. C. *et al.* Exploring diet quality between urban and rural dwelling women of reproductive age. *Nutrients* **9**, 1–14 (2017).
13. Cockx L, Colen L, De Weerd J, G. Y. P. S. *Urbanization as a Driver of Changing Food Demand in Africa: Evidence from Rural-Urban Migration in Tanzania*. *JRC Technical Report* (2019). doi:doi:10.2760/515064.
14. Nelson, K. S. *et al.* Definitions, measures, and uses of rurality: A systematic review of the empirical and quantitative literature. *J Rural Stud* **82**, 351–365 (2021).

15. Bricas, N. Urbanization Issues Affecting Food System Sustainability. 1–25 (2019) doi:10.1007/978-3-030-13958-2\_1.
16. Zhai, F. Y. *et al.* Dynamics of the Chinese diet and the role of urbanicity, 1991-2011. *Obesity Reviews* **15**, 16–26 (2014).
17. Sartika AN. Association of eating behavior and diet quality among adults living in urban and rural area of East Java. (Universitas Indonesia, 2018).
18. Poulain, J. P. *et al.* Malaysian Food Barometer (MFB): A study of the impact of compressed modernisation on food habits. *Malays J Nutr* **26**, 1–17 (2020).
19. Poulain, J. P., Laporte, C. & Tibere, L. *Studying the Consequences of Modernization on Ethnic Food Patterns: Development of the Malaysian Food Barometer (MFB)*. <https://www.researchgate.net/publication/275713460>.
20. Sproesser, G. *et al.* Understanding traditional and modern eating: The TEP10 framework. *BMC Public Health* vol. 19 Preprint at <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7844-4> (2019).
21. Sproesser, G. *et al.* What constitutes traditional and modern eating? The case of Japan. *Nutrients* **10**, (2018).
22. Khusun, H. *et al.* *Indonesian Barometer FOOD Food, Cultures, and Health*.
23. Poulain, J. P. *et al.* The Malaysian Food Barometer Open Database: An Invitation to Study the Modernization of Malaysian Food Patterns and Its Economic and Health Consequences. *Front Nutr* **8**, 1–7 (2022).
24. Khusun, H. *et al.* Diversity of protein food sources, protein adequacy and amino acid profiles in Indonesia diets: Socio-Cultural Research in Protein Transition (SCRIPT). *J Nutr Sci* **11**, e84 (2022).
25. Khusun, H. *et al.* Animal and Plant Protein Food Sources in Indonesia Differ Across Socio-Demographic Groups: Socio-Cultural Research in Protein Transition in Indonesia and Malaysia. *Front Nutr* **9**, 1–8 (2022).
26. Sastroasmoro, S. Perkiraan Besar Sampel dalam Penelitian Klinis. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian* 359 (2011).
27. Anriquez, G. & Stamoulis, K. *Rural Development and Poverty Reduction: Is Agriculture Still the Key?* [www.fao.org/es/esa](http://www.fao.org/es/esa) (2007).
28. Pender, J., Marré, A. & Reeder, R. *United States Department of Agriculture Economic Research Service Rural Wealth Creation Concepts, Strategies, and Measures Economic Research Report Number 131*. <http://www.ers.usda.gov> (2012).
29. BPS. *Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table?subject=519#> (2018).
30. Hamrick, K. S. & McClelland, K. Americans' Eating Patterns and Time Spent on Food: The 2014 Eating & Health Module Data. 2 (2016).
31. Goon, S. Breakfast Skipping and Obesity Risk among Urban Adults in Bangladesh. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)* **3**, 15–22 (2014).
32. Kushida, O., Moon, J. S., Matsumoto, D., Yamasaki, N. & Takatori, K. Eating alone at each meal and associated health status among community-dwelling Japanese elderly living with others: A cross-sectional analysis of the Kaguya study. *Nutrients* **12**, 1–11 (2020).
33. Chae, W., Ju, Y. J., Shin, J., Jang, S. I. & Park, E. C. Association between eating behaviour and diet quality: Eating alone vs. eating with others. *Nutr J* **17**, 1–11 (2018).
34. Takeda, W. & Melby, M. K. Spatial, temporal, and health associations of eating alone: A cross-cultural analysis of young adults in urban Australia and Japan. *Appetite* **118**, 149–160 (2017).
35. Clohessy, S., Walasek, L. & Meyer, C. Factors influencing employees' eating behaviours in the office-based workplace: A systematic review. *Obesity Reviews* **20**, 1771–1780 (2019).
36. Taillie, L. S. Who's cooking? Trends in US home food preparation by jenis kelamin, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutr J* **17**, 1–9 (2018).
37. Lee, C.-S., Chen, Y.-C., Tsui, P.-L., Che, C.-W. & Chiang, M.-C. New Rural Women's Power: Sustainable Rural Food Preparation Model Inheritance and Business Model. in 42 (MDPI AG, 2022). doi:10.3390/foods2021-11031.
38. La Marra, M., Caviglia, G. & Perrella, R. Using Smartphones When Eating Increases Caloric Intake in Young People: An Overview of the Literature. *Frontiers in Psychology* vol. 11 Preprint at <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886> (2020).
39. Khusun, H. *et al.* Breakfast Consumption and Quality of Macro- and Micronutrient Intake in Indonesia: A Study from the Indonesian Food Barometer. *Nutrients* **15**, (2023).
40. *Universitas Indonesia Association of Eating Behavior And Diet Quality Among Adults Living In Urban And Rural Area Of East Java Thesis Arindah Nur Sartika 1606839952 Faculty Of Medicine Nutritional Sciences Study Program Jakarta 2018*.

41. Seedat, R. & Pillay, K. Breakfast consumption and its relationship to sociodemographic and lifestyle factors of undergraduate students in the School of Health Sciences at the University of KwaZulu-Natal. *South African Journal of Clinical Nutrition* **33**, 79–85 (2020).
42. Taillie, L. S. Who's cooking? Trends in US home food preparation by jenis kelamin, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutr J* **17**, (2018).
43. Tiwari, A., Aggarwal, A., Tang, W. & Drewnowski, A. Cooking at Home: A Strategy to Comply With U.S. Dietary Guidelines at No Extra Cost. *Am J Prev Med* **52**, 616–624 (2017).
44. Mills, S., Adams, J., Wrieden, W., White, M. & Brown, H. Sociodemographic characteristics and frequency of consuming home-cooked meals and meals from out-of-home sources: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *Proceedings of the International Astronomical Union* **21**, 2255–2266 (2018).
45. Martin, J. C. *et al.* Exploring diet quality between urban and rural dwelling women of reproductive age. *Nutrients* **9**, 1–14 (2017).
46. Azizi Fard, N., De Francisci Morales, G., Mejova, Y. & Schifanella, R. On the interplay between educational attainment and nutrition: a spatially-aware perspective. *EPJ Data Sci* **10**, (2021).
47. Hawkes, C. Dietary implications of supermarket development: A global perspective. *Development Policy Review* **26**, 657–692 (2008).
48. Nabdi, S., Boujraf, S. & Benzagmout, M. Evaluation of rural-urban patterns in dietary intake: A descriptive analytical study – Case series. *Annals of Medicine and Surgery* **84**, 104972 (2022).